Alabanza viviente

Allan R. Handysides

Capítulo Once

El optimismo

Cuando está bastante oscuro,
puedes ver las estrellas.
Proverbio persa

Optimismo: La celebración de la vida de fe

Mientras escribo este libro he estado bajo cierta presión para entregarlo en la fecha convenida, así que esta mañana le dije a mi esposa que regresaría de la oficina al mediodía para escribir el capítulo sobre el optimismo. Estaba tecleando en la computadora cuando Lois, una de nuestras ayudantes, me dijo que alguien había llamado de California y que esperaba que yo le devolviera la llamada

Lo hice. La persona que llamaba preguntó si conocía a Erin Jacobson. Le dije que sí.

Por supuesto que lo conocía. Cuando sus padres vinieron a Toronto, Erin era apenas un niño, lleno de vida y alegría Su cabello rizado y sus brillantes ojos lo hacían un candidato maravilloso para apodarlo "Sol radiante". Con el paso de los años había crecido y se había transformado en un hombre simpático y, como su padre, su hermano y su abuelo, había llegado a ser médico Se especializó en oftalmología Se casó y, con su esposa Amy, tuvieron tres hijos.

Su práctica médica la ejerció en el valle de Napa, en California, donde fue muy apreciado tanto por el personal que trabajaba con él como por los pacientes. De vez en cuando iba a Haití para ayudar a los enfermos allá, y en

© Recursos Escuela Sabática

aquellas visitas misioneras brindó servicios médicos que podrían haber costado miles de dólares en Estados Unidos.

—Sí. conozco a Erin —dije—, ¿qué desea saber?

La persona que llamaba me dijo entonces que Erin, su esposa y sus hijos habían muerto en un accidente aéreo.

Quedé mudo de asombro, impresionado, vencido por el dolor. Mi mente voló hacia John y Judy, los padres de Erin. Judy era muy vivaz, una mujer muy bella y una madre cariñosa, que adoraba a sus dos hijos. John, un brillante cirujano cardiólogo que viajaba mucho por la necesidad de hacer todo a la perfección, estaba muy orgulloso de sus muchachos. ¿Cómo podrían hacer frente a semejante tragedia?

Luego supimos que la tragedia había sido doble. La cuñada de Erin y su esposo estaban también en el aeroplano con sus hijos. No nos podíamos imaginar el dolor de corazón, la angustia y, seguramente también, algo de la rabia que sentían estas familias.

En medio de este catastrófico desastre familiar, mi mente no podía pensar en otra cosa que en las muertes violentas ocurridas en una familia a la que yo conocía y quería. ¡Y yo tenía qué concentrarme en mi capítulo sobre el optimismo!

Uno no puede pensar correcta y calmadamente en situaciones como esas. ¿Cómo hacerles frente? ¿Dónde está el optimismo en momentos como esos? Cuando las personas padecen una alteración tan grave apenas pueden saber lo que están haciendo. Quedan confusas y paralizadas. Nada parece real. Después de la fase crítica, olas de melancolía las ahogan mientras enfrentan la realidad, lo irreversible de la pérdida. Aterradoras preguntas se abren paso a través de sus mentes. Tan solo el ver las fotos felices de los hijos evocará emociones difíciles de manejar.

Cuando el desastre golpea, ¿dónde está el optimismo?

Es en el momento de crisis cuando nuestra cosmovisión llega a ser lo más importante para nuestra respuesta y adaptación. Es entonces cuando ponemos nuestra esperanza y confianza en Dios, los desastres pueden apalear, pero los cristianos creemos que Dios atajará todos los proyectiles que el diablo ha lanzado contra nosotros, o contra él, y actuará misteriosamente para que obren algún bien, en algún lugar, o sobre alguien. Sabemos que Dios cuida de los asuntos eternos como la salvación, el cielo y la restitución, pero todo eso pertenece al futuro, no impacta nuestras vidas aquí. Sin embargo esa tragedia puede unirnos; podemos aprender a apoyarnos y

amarnos más unos a otros. Apreciamos más todo lo que tenemos, y aprendemos a ser más afectuosos, reconociendo nuestra fragilidad y vulnerabilidad humanas.

Si aceptamos las palabras de Pablo “Sabemos, además, que a los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados” (Romanos 8:28), encontramos que nuestra fe refuerza el optimismo.

Recuerdo que en cierta ocasión, en un vuelo de California a Washington, me tocó sentarme junto a una joven que tenía un amigable perro lazarillo a sus pies. Ella me dijo: “Usted le cae bien”. El perro era un *doberman pinscher*, una raza que, por lo general, consideramos como fiera y agresiva; pero ese perro me lamió tan amistosamente como lo hubiera hecho nuestro pequeño *poodle*. Mientras conversábamos, me di cuenta que estaba sentado junto a una mujer exitosa. Era abogada, y sus dificultades visuales no habían logrado detener su ambición o motivación en la vida. Podríamos clasificarla como invidente, pero tenía más visión que veintenas de hombres con excelente vista. Su entusiasmo y perspectiva positiva de la vida fueron contagiosos y fortalecedores. Esa joven mujer vio la oportunidad donde otros no veían más que un futuro sombrío. Ella no iba a permitir que una limitación ocular la incapacitara.

El optimismo se alimenta de la esperanza, no solo para esta vida sino para la vida después de la muerte. Dios nos ha dado mucho por lo cual estar agradecidos y a pesar de los problemas que nos acosan aquí en la tierra, con el tiempo todos podemos ser ganadores.

Jeremías reconoció esto cuando escribió: “Pero esto consideraré en mi corazón, y por esto esperaré: Que por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias; nuevas son cada mañana. ¡Grande es tu fidelidad!” (Lamentaciones 3:21-23).

Como cristianos no estamos exentos de las realidades de la vida diaria, que pueden llevamos fácilmente a la desesperación. Todos vivimos nuestra vida en el mismo campo de juego, y el mal acontece por igual tanto a creyentes como a incrédulos. La forma como respondemos es lo que ilumina nuestra fe. Habiendo dicho esto debemos reconocer que esos múltiples factores pueden influir, e influirán, en nuestras reacciones ante la vida.

En el consultorio médico vemos muchos pacientes que están deprimidos. En algunos, la depresión es la respuesta a ciertas situaciones desalentadoras; pero en otros, la depresión puede indicar un desequilibrio químico en sus neurotransmisores. La depresión es más común hoy que en el pasado.

© Recursos Escuela Sabática

Cuando una tristeza profunda invade a la persona, la pérdida del gozo en lo que antes le producía placer nubla todos sus días. La fatiga la arrastra a la depresión y una sensación de desesperanza, de indignidad, y una pérdida de significado invade su vida entera, los que sufren de depresión pueden padecer de insomnio, de dolores y achaques inexplicables, y creer que sus familias estarían mejor sin ellos; pueden pensar, incluso, en ponerle fin a su vida.

Los cristianos pueden ser seriamente heridos en estas situaciones, especialmente cuando alguien les hace un comentario insensible como: "Si tuvieras más fe, no te sentirías así". Otro puede decirles: "¿Pero qué te pasa? No hay nada para que te sientas triste". Incluso, una persona me preguntó con toda seriedad: "¿Deberíamos disciplinar en la iglesia a los que padecen depresión?". Con lo que se asume, por supuesto, que si uno fuera un verdadero cristiano no se deprimiría.

Debemos convenimos en agentes compasivos, no en farisaicos acusadores, cuando vemos a la gente batallar con muchas preguntas y mucha desesperación, deprimidas y sin esperanza después de un desastre.

Al analizar las vidas de algunos personajes bíblicos, tan fieles como Job, Elías y David, encontramos que en algún momento de su vida se deprimieron. Incluso Jesús mismo algunas veces sintió tristeza y depresión. El Señor no nos trata con dureza durante los momentos difíciles de nuestra vida, sino que nos guía a un lugar donde, con una visión clara, podamos recuperar el optimismo. Optimismo es la capacidad para ver la luz a la entrada de la cueva de la desesperación. No significa que no estamos en la cueva, pero nos da la esperanza para abrimos paso para encontrar la salida. Ciertamente, quien estigmatiza a alguien porque está deprimido es una persona muy intolerante.

Lo interesante es que *podemos* elegir ser optimistas. Muchas personas, golpeadas por la vida, dejan de luchar. El optimismo es la lucha por encontrar lo positivo. No es algo que se nos da; es algo con lo cual decidimos desenvolvernos. Ser optimista no significa que nunca estaremos deprimidos; lo que significa es que no nos daremos por vencidos.

Pablo habla del tesoro del evangelio, y dice que está puesto en vasos de barro. Dice también "que estamos atribulados en todo, pero no angustiados; en apuros, pero no desesperados; perseguidos, pero no desamparados; derribados, pero no destruidos. Dondequiera que vamos, llevamos siempre en el cuerpo la muerte de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestros cuerpos" (2 Corintios 4:8-10).

© Recursos Escuela Sabática

Ciertamente, estar enfocados en Jesús es lo que nos da la verdadera perspectiva de la vida y lo que esta significa. Es tan fácil absorberse en el trabajo, en las preocupaciones y en la actividad, que descuidamos los aspectos más importantes.

Tengo un amigo que descubrió temprano en su matrimonio que debemos centrarnos en lo que es más importante y dejar el cuidado de otras cosas en segundo lugar Su esposa y mi hija iban en canoa corriente abajo por el río Zambeze. Cuando recuerdo lo que pasó me parece algo increíble, porque el dichoso río está infestado de enormes hipopótamos y feroces cocodrilos, y en sus orillas pululan manadas de animales salvajes como elefantes, hienas, leones y búfalos del Cabo. Pero entonces éramos jóvenes, y éramos locos y atrevidos. Precisamente un mes antes de nuestras vacaciones, un joven se había tirado de su bote para nadar unos sesenta metros hasta la orilla, cuando fue atrapado por un cocodrilo. Su padre se lanzó al agua para luchar por la vida de su hijo y, aunque lo salvó, perdió un brazo en su lucha con el reptil. Así que lo que nosotros estábamos haciendo, bogando corriente abajo por el mismo lugar del río, ponía en entredicho nuestra cordura.

Desgraciadamente, a mi hija y la esposa de mi amigo se les volcó accidentalmente su canoa y tuvieron que agarrarse de las delgadas y mojadas raíces de un árbol mientras luchaban por enderezar la pesada y anegada embarcación. Finalmente lograron darle vuelta y treparse a ella, le sacaron el agua y, temblorosas, pálidas y nerviosas, regresaron al campamento.

La primera pregunta que mi amigo hizo cuando supo que la canoa se había volcado no fue acerca de la seguridad de su esposa, sino “¿Qué pasó con la cámara?” Él tuvo que vivir con ese error durante los siguientes veinticinco años, aunque quizás fue natural que pensara así, porque podía ver claramente que su esposa estaba viva. Pero recordando el terror que habían experimentado mientras luchaban en el agua, ella sintió que necesitaba más apoyo y empatía de la que su esposo le había brindado cuando lo primero que hizo fue preguntar por la cámara.

Debemos “colar” las cosas materiales y enfocamos en las relaciones. Es el significado más que el éxito lo que se convierte en el objetivo de un optimista. Cuando vemos la vida a través de los lentes que se enfocan en el significado, nuestras relaciones llegan a ser mucho más importantes que las cosas materiales y podemos ser *optimistas* acerca de nuestras relaciones aún en épocas de dificultades materiales

En su libro *Outliers* (Los fuera de serie), Malcolm Gladwell menta la historia de Roseto, un pequeño pueblo cerca de Bangor. en Pensilvania, Estados

Unidos. En 1882 llegó la primera de varias oleadas de inmigrantes que habían dejado su pueblo natal Roseto Valfortore. a unos ciento cincuenta kilómetros al sur de Roma, para dirigirse a Estados Unidos. El nuevo pueblo italiano prosperó. Las familias que hablaban el mismo idioma, estrechamente unidas, pronto formaron un pequeño reducto de cultura italiana, viviendo en paz y armonía en su propio cálido mundo de amistad y camaradería. Evitando los díscolos y a menudo estridentes desacuerdos que afectaban a los nuevos inmigrantes de Inglaterra, Irlanda y Alemania, los rosetanos disfrutaban una existencia tranquila y pacífica.

Un doctor apellidado Wolf fue a Pensilvania a dar unas conferencias y se enfrascó en una discusión con un médico local que hizo una extraordinaria declaración, que fue como una bofetada en la cara de toda la experiencia de Wolf. Era el año 1950, y el médico local dijo que raramente había visto a alguien en el pueblo menor de 65 años, que hubiera tenido un ataque cardiaco. Wolf, que era investigador, decidió comprobar las cosas por sí mismo. Para resumir, Wolf confirmó que los habitantes de Roseto en realidad padecían menos enfermedades cardiacas.

Por supuesto, Wolf pensó que la explicación debía estar en su dieta, pero este no era el caso en estos descendientes de italianos que hablan adoptado la dieta norteamericana. Ellos freían su comida con manteca de cerdo y no con el saludable aceite de oliva que usaban en su tierra natal. Comían pizza estilo norteamericano, con montones de queso, *pepperoni*, jamón y salchichas. Durante todo el año, no solo para ocasiones especiales, saboreaban ricos dulces como *biscotti* y *taralli*. El 42 por ciento de sus calorías provenían de las grasas. Eran fumadores empedernidos y lidiaban con sus abultadas barrigas Se les analizó para ver si tenían alguna ventaja genética, pero sus parientes que vivían en otras partes de Estados Unidos, con similares trasfondos genéticos, no disfrutaban la misma salud que los rosetanos. Finalmente. Wolf comprendió que la ventaja no estaba en la dieta, el clima, los genes o el ejercicio, ¡la ventaja estaba en el pueblo mismo!

Los rosetanos se visitaban unos a otros. Se detenían para pasar tiempo con los vecinos, tenían asadores en los patios traseros de sus tasas, se reían, se relajaban, disfrutaban la compañía mutua tanto como disfrutaban la carne que estaban comiendo. Wolf encontró tres generaciones viviendo bajo el mismo techo. La abuela y el abuelo eran reverenciados. Todos asistían a la iglesia y había 22 organizaciones cívicas en ese pueblito de tan solo dos mil habitantes. Seguían una ética de igualdad. Nadie procuraba tomar ventaja y, si lo hacía, no lo publicaba. Esa gente vivía en una sociedad cálida, protec-

tora y sustentadora. Tenían una perspectiva optimista y feliz de la vida. Es muy claro que la salud implica más que la sola dieta.

La comunidad médica no es fácil de convencer, y el equipo investigador tuvo que trabajar con ahínco para disipar el escepticismo, pero ahora lo sabemos: los habitantes de Roseto estaban haciendo lo correcto.

Claro, una cosa es ser optimistas cuando todas las cosas van bien, pero, ¿qué pasa cuando estamos enfermos, tenemos el corazón herido o quizás nos estamos muriendo de cáncer u otra enfermedad terminal? El apóstol Pablo oró tres veces pidiendo que se le aliviara de un problema físico, y finalmente llegó a la conclusión que la gracia de Cristo era suficiente. Él escribió lo que el Señor le había dicho: “Y me ha dicho 'Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad' Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo” (2 Corintios 12:9).

No estoy sugiriendo que podemos reír y estar alborozados siempre, pero podemos elegir deliberadamente adoptar una actitud positiva y vivir con ella. Es decir, podemos ser optimistas. Proverbios 17: 22 dice que el corazón alegre es buena medicina

¿Cuán cierto puede ser esto? ¿Apoya la ciencia moderna este proverbio de Salomón, o por decirlo de oirá manera, los hallazgos sobre el estudio de Roseto? En realidad, sí lo apoya. Es bien reconocido ahora que la risa es ciertamente una medicina poderosa. Tomemos unos minutos para ver lo que una carcajada puede hacer por nuestros cuerpos:

- Ejercita los pulmones
- Estimula el sistema circulatorio
- Incrementa la cantidad de oxígeno que entra en los pulmones y que se distribuye después en todas las células de la sangre
- Es como trotar internamente.
- La frecuencia cardiaca y la circulación se aceleran después de una buena carcajada.
- Subsecuentemente la frecuencia del pulso y la presión sanguínea disminuyen.
- El sistema musculoesquelético puede relajarse.

Los estudios muestran que cuando una persona es feliz y ha reído genuinamente (risa no forzada ni superficial), su sistema nervioso simpático se estimula, el cual a su vez produce catecolamínas que estimulan el lóbulo anterior de la glándula pituitaria para producir endorfinas, que:

© Recursos Escuela Sabática

- son los opiáceos naturales del cuerpo que suavizan y relajan la mente. Los opiáceos pueden aliviar el dolor más efectivamente que la morfina;
- elevan el estado de ánimo;
- pueden incrementar la actividad de las células inmunes.

Como dice la Biblia, la risa es una poderosa medicina. Este efecto de la risa ha sido apoyado por la experiencia de incontables personas. Podemos ser verdaderamente felices y reírnos genuinamente, especialmente cuando tenemos completa confianza en Dios, sabiendo que él está en el centro de control de nuestras vidas.

Los estudios del estilo de vida del siglo XX realizados por los doctores Belloc y Breslow (Departamento de Salud Pública de Berkeley, California) confirman el principio de que la longevidad se halla estrechamente relacionada con la felicidad genuina que disfrutamos. En este estudio participaron a 6.928 adultos residentes en el Condado de Alameda. California, y los resultados mostraron que aquellos que eran generalmente infelices tenían una tasa de mortalidad 57 por ciento más elevada que los que eran generalmente muy felices. [1]

Por supuesto, no siempre es posible ser felices y reír, pero podemos cultivar una actitud positiva. Los estudios muestran que una actitud optimista y positiva produce efectos benéficos. Mucho antes que el Dr. Fawzy publicara su estudio mostrando la relación que existe entre las emociones positivas y el mejoramiento de la condición de pacientes gravemente enfermos, algunos casos aislados habían sugerido que las emociones positivas podían tener impacto positivo sobre nuestra salud.

El Dr. David McLelland llevó a cabo un estudio interesante en el que mostraba a un grupo de estudiantes una fotografía de una pareja sentada en una banca, a la orilla de un río. Para obtener una mejor idea de las percepciones y proyecciones subconscientes de cada estudiante pidió a cada uno de ellos que escribiera una historia de esta pareja. Aquí está lo que el estudio reveló:

Los que escribieron historias basándose en la perspectiva positiva que esta pareja parecía tener, describiéndolos como disfrutando una relación feliz y confiada, ayudándose uno al otro, respetándose uno al otro y compartiendo cálidos sentimientos de amor uno al otro, demostraron más *elevados niveles*

---

[1] L. F. Berkman, S. L. Syme. "Social networks, host resistance and mortality: a nine-year follow-up of Alameda Country residents". *American Journal of Epidemiology*, febrero de 1979, 109 [2]: pp, 186-204.

de anticuerpos inmunes y además reportaron *menos enfermedades infecciosas* durante el año anterior. [2]

Los que hicieron su análisis de esta pareja desde una perspectiva negativa, en el cual los veían como manipulándose, engañándose, o abandonándose el uno al otro, demostraron *más bajos niveles de anticuerpos inmunes* y reportaron haber experimentado significativamente *más enfermedades* durante el año anterior. [3]

Simplemente, pensar bien de otros puede afectar positivamente nuestra inmunidad. Al mismo tiempo podemos ver que pensar negativamente acerca de los demás, puede hacer que nos enfermemos nosotros mismos. No es extraño, entonces, que el sabio Salomón continúe diciendo en Proverbios 17:22: "El espíritu triste seca los huesos".

Se llevó a cabo un experimento con estudiantes de la Universidad de Harvard, después de tomar un examen completo de personalidad que medía su tolerancia, confianza y estima propia. Se extrajo una muestra de sangre a cada uno de esos estudiantes y se aislaron los glóbulos blancos (defensas naturales del cuerpo), que fueron expuestos a células cancerígenas por un período de cuatro horas. Los resultados mostraron que:

- Los glóbulos blancos de los estudiantes que tenían una actitud saludable y una personalidad positiva en la prueba de personalidad, destruyeron más células cancerígenas que cualquier otro grupo.
- Las células blancas de estudiantes que en la escala de depresión estaban en el nivel más alto en la prueba de personalidad, que eran proclives al retraimiento y la desadaptación, y que tenían bajo nivel de estima propia, fueron los menos activos en la destrucción de células cancerígenas. [4]

Las personas que son tolerantes y que tienen alta estima propia y confianza pueden ser capaces de ver el mejor lado de cada situación y, consecuentemente, disfrutar de mejor salud.

En *El ministerio de curación*, Elena G. de White escribió: "Nada tiende a fomentar más la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, a los sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como orar. Si somos destinados para el

---

[2] D. C. McLelland, "Motivational factors in health and disease"; *American Psychologist*, 1989. 44 [4]: pp. 675-683.

[3] H. Dreher. *The Immune Power Personality*; (Nueva York: Dutton Books. 1995)

[4] J. K. Kiecolt-Glaser, W. Garner; C. L. Speicher; C. Penn y R . Vlaser; "Psychosocial Modifiers of Immunocompetence in Medical Students", *Psychosomatic Medicine*, 46 [1984]

© Recursos Escuela Sabática

cielo, ¿cómo podemos portamos como un séquito de plañideras, gimiendo y lamentándonos a lo largo de lodo el camino que conduce a la casa de nuestro Padre?" (p. 194).

Ella también escribió, en *Consejos sobre la salud*: "A fin de gozar de salud perfecta, nuestros corazones deben estar llenos de esperanza, amor y gozo" (p. 589).

Recuerdo bien un miembro de la familia que era considerado pesimista. Sentía que cada achaque y dolor que le aparecía era un indicador potencial de enfermedad grave, y ameritaba una visita al doctor. El médico se cansó de la actitud hipocondríaca de su paciente y a este hombre no le quedó más remedio que ir a la emergencia del hospital, varias veces a la semana, para ser atendido. Dejó de ir a Florida en el invierno, porque sabía que tendría que visitar al doctor mientras estuviera allí, ¡y no podía hacer frente al gasto! Cuando ocurrió la crisis de combustible estaba convencido que no podía viajar porque no podría conseguir suficiente gasolina para regresar a su casa. Cuando la economía entró en recesión, hablaba de la *Gran Depresión*. Si yo sugería un paseo, él no se sentía lo suficientemente bien. Desanimaba a todo el que se ponía en contacto con él y en su familia se miraban unos a otros ante su actitud. Sin embargo, lo que él tenía era una disposición que podría haber cambiado por decisión propia.

La psicoterapia moderna ha encontrado que el psicoanálisis profundo no es tan efectivo como la terapia cognoscitiva, la cual, aunque un poco más superficial en su enfoque, enfatiza nuestra capacidad para hacer elecciones acerca de nuestras acciones y sentimientos. Podemos hacernos cargo de nuestra salud mental, ¡pero somos nosotros los que tenemos que hacemos cargo!
Somos nosotros los que tenemos que decidir ser optimistas, y esa ¡es una elección que podemos hacer por nosotros mismos!

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es

© Recursos Escuela Sabática